Aufgabe 1: Regeln der gesunden Ernährung

**Betrachte folgende Bilder.**

* Überlege, welches Nahrungsmittel zu welcher Ernährungsregel passt.
* Schneide die Bilder aus und klebe sie zu der entsprechenden Ernährungsregel.

**LERNZIEL:**

* Lebensmittelbilder den 6 Ernährungsregeln zuordnen

**Achte darauf:**

1. Du ordnest die Bilder den entsprechenden Ernährungsregeln zu (mindestens 14).

✁



**6 Ernährungsregeln**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Getreide und Hülsenfrüchte** | **2. Fleisch und Wurst** |
| **Viel** Getreide und Hülsenfrüchte essen. | **Wenig** Fleisch und wenig Wurst essen. |
| **3. Rohkost** | **4. Süssigkeiten und Weissmehlprodukte** |
| **Viel** Rohkost essen. | **Wenig** Süssigkeiten und Weissmehlprodukte essen. |
| **5. Milchprodukte und mageren Fisch/Meeresfrüchte** | **6. Industriell verarbeitete Lebensmittel** |
| **Viel** Milchprodukte und mageren Fisch/Meeresfrüchte essen. | **Wenig** industriell verarbeitete Lebensmittel essen. |